

# דיבור עם ילדים על אירועים טראומטיים

קרן גולדברג

## מטרות המפגש

\* הבנה של חשיבות הדיאלוג עם ילדים לגבי טראומות ומצבי סיכון  
וחרדה בחייהם.

\* התייחסות לאספקטים התפתחותיים המשפיעים על מטרות השיח  
ואופני השיח.

\* בניית בטחון רב יותר בצורך להתחייב ולהיות נחושים במאמץ  
לקיים שיח עם ילדים על מצבים טראומטיים.

\* לימוד עקרונות בניית נראטיב ראשוני

# מדוע זה מרגיש כל כך מסובך לדבר עם ילדים?

- \* פועל נגד הנטייה הטבעית שלנו להגן על ילדים.
- \* המחשבה שילדים צעירים לא מבינים או זוכרים אירועים טראומטיים.
- \* נטייה לחשוב שדרושה מומחיות נפרדת ומיוחדת.
- \* אנחנו פוחדים שהמילים יעשו נזק.
- \* קשה לנו לומר את המילים הקשות - לחשוף את עצמינו לתוכן אלים.
- \* אנחנו לא בטוחים על מה מעידה תגובתו של הילד.
- \* חוששים שמא הדיבור יעורר רגשות קשים יותר מהקיימים כרגע.
- \* מדאיג אותנו שישפיע על ילדים נוספים במשפחה.

# למה כ"כ חשוב לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים

\* במצבים בהם הטראומה מוכחשת או אינה מדוברת, אינה מקבלת אישור ומעובדת בקונטקסט של יחסים בטוחים, הילד נדרש בכוחות עצמו לעבד, להבין ולהתמודד עם ההשלכות של הטראומה על חייו. (דוגמא נורית זרחי)

\* החשיבה האגוצנטרית הלא בשלה, הקושי להבין סיבה ותוצאה והחרדות הבסיסיות אשר מתעצמות ומקבלות אישור עקב אירועים טראומטיים, יהיו הכלים דרכם פעוט יפרש ויתרגם חוויות אלו. (דוגמאות: אוריה ונעמי)

\* ללא עזרה הוא יישאר בחוויה בודדת, לא מובנת עם תחושה של רוע פנימי, אשמה והעדר אמון ביחסים שילוו אותו בהמשך התפתחותו עם השלכות רגשיות, התנהגותיות וקוגניטיביות.

\* ילד שנמצא במצוקה או עובר אירוע קשה והמבוגר לא מתייחס לחווייתו או לאירוע לומד למידה חברתית רגשית על מידת העניין והמקום שהחוויה שלו אמורה לקבל גם בעיני עצמו וגם בעיני הסביבה.

# למה כ"כ חשוב לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים

\* התפתחות העצמי כעצמי קוהרנטי נבנה בהדרגה מחוויות גופניות אפקטיביות שהילד חווה בתוך הקשר של קשר משמעותי. ילדים זקוקים להתייחסות לחוויה הגופנית אפקטיבית שלהם באותו הרגע.

\* היכולת של ילדים להיעזר בטיפול בהווה או בעתיד תלויה בהתנסות הישירה ביחסים עם מבוגרים ובמסר שקיבלו לגבי המידה שבה חשוב להתייחס לחוויה שלהם לגבי אירועים טראומטיים.

\* בקרב ילדים שעברו הזנחה ופגיעה הטאבו על דיבור צרוף ע"י איומי הפוגע לתוצאות עגומות אם הילד יספר מה קרה.

\* כשמטפל לא דן באירועים טראומטיים, הילד יסיק שהאירוע הוא נושא אסור וישמור אותו כסוד, ארוג בין הפחד לדבר לבין התקווה שהמטפל יאשר דיבור על הלא מדובר.

\* הדיבור ועיבוד הטראומה מאפשרים מיתון ושחרור מחרדות התפתחותיות שהוגברו וקיבלו אישור ומונע התפתחות של הגנות וייצוגים פנימיים לא אדפטיביים.

# למה כ"כ חשוב לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים

\* ממצאים ממחקר של טיפול ה `cpp` מראים שכאשר ניתנת לפעוט הזדמנות לאשר, לעבד ולתת משמעות ופשר לחוויות טראומטיות בנוכחות אדם עמו יחסי אמון, ניתן לצמצם ולהקטין את ההשפעה ההרסנית של טראומה על ההתפתחות המיידית והעתידית.

# תיקוף המציאות הממשית

Knowing what you are not supposed to know and feeling what you“  
”are not supposed to feel

**BOWLBY**

”לדעת מה שאינך אמור לדעת ולהרגיש מה שאינך אמור להרגיש”

**בולבי**

סרטון נורית זרחי 0:54 \*

סרטון רענן שקד 0:46 \*



# חשיבות השיח

- \* המילים כעוגן: הסבר, דיבור מפחית חרדה וחוסר וודאות.
- \* המילים כתיקוף לחוויית העצמי: דיבור, הסבר מייצר 'הגיון בשיגעון'.
- \* יצירת נראטיב מארגן לאירועים כאוטיים. רצף ויחסי סיבה ותוצאה (לדוגמה אל מול אשמה).
- \* מילים לא מייצרות טראומה - הן עורכות סדר בדברים.
- \* השיח כבסיס להתקשרות: הילד זקוק למבוגר שניתן לסמוך עליו.
- \* השיח כבסיס לאמון ועזרה: חשוב שלילד תהייה יכולת לפנות למבוגר שנמצא מחוץ לסיטואציה. כבוד לילד כאדם המגיע לו הסבר.
- \* השיחה מבהירה לילד שאנו מתעניינים בו ברגשותיו ומחשבותיו.
- \* השיחה מעודדת את הרצון הטבעי של הילד להבין את עולמו ולשלוט יותר בחוויותיו.

# חשיבות השיח

\* כשניתן להם אישור, ילדים לעיתים מוכנים יותר מהר מהוריהם לדבר על חוויותיהם הטראומטיות הזכורות.

\* למרות שתיזמון קליני הוא בעל חשיבות בעבודה עם ילדים צעירים שחוו טראומה, עלינו כמטפלים לפתח נכונות ואומץ לדבר על הטראומה ולא להיזבק מעמדה של הימנעות (ליברמן-המנעות היא מדבקת).

\* האמירה שנדבר על זה רק כשהורה או הילד מוכן היא לעיתים מנגנון הגנה השומר על המטפל מלדבר את הבלתי מדובר מתוך חשש שיפגע ויטלטל או מתוך הקושי שלו עצמו

# מתי כדאי לדבר עם ילדים על אירועים טראומטיים

כשהמציאות דורשת

כשהילד סימפטומטי

כשנראה שהילד מגיב לטריגרים טראומטיים

כשהילד מעלה את הטרומה

כשההורים מוכנים ומסוגלים לדבר יחד עם הילד על מה שקרה

# למה אנחנו מתכוונים כשמציעים "לדבר עם ילדים" על הטראומה

כל איש מקצוע שאחראי לילד – גם אם הוא פוגש את הילד לטווח קצר – יכול ורצוי כי ידבר עם הילד על אירועים שקרו לו.

הכרה שמשהו טראומטי קרה

הצגת עצמי שמישהי שמוכנה ומסוגלת לדבר על אירועים בלתי נסבלים

קישור אירועים טראומטיים לרגשות והתנהגויות שהן לעתים בלתי מובנות ילדים ולסביבתו

כשיש אפשרות – תיקון הנחות מוטעות באשר לסיבות הטראומה (אני אשם בגירושי הוריי, אבא התאבד כי לא אהב אותי מספיק, וכו')

# הכנת הורים לדיבור עם ילדים

לפעמים נדרשת תקופת הכנה להורים לפני שהם יכולים להסכים לדבר עם ילדיהם.

נדבר עם ההורים על הקשר בין אירועים למצוקת הילדים  
נשאל הורים מה הם מוכנים לחלוק עם ילדיהם, ובאיזו שפה

ננסה להבין ביחד את הרתיעה או חשש של הורים

לפעמים נאלץ לספר רק חלק מהסיפור.

יש מצבים בהם לא ניתן להמתין לאישור ההורים.

## המשגת המקרה: בניית פורמולציה ראשונית

\* הפורמולציה היא למעשה ההמשגה של המקרה חיבור בין מה קרה לילד- האירוע הטראומטי, איך האירוע השפיע: סימפטומים (רגשות והתנהגויות) וממה יהיה תהליך הפתרון: מטרות הטיפול \*

\* כשהסימפטומים של הילד מחוברים למצוקה ולטראומה, חיבור הקשיים של הילד לאירוע נותן לילד ולהורה את המסר של רגשות קשים יש משמעות וניתן לתקף את הטראומה.

\* מה חווה הילד? (האירוע הטראומטי)

\* איך הילד מתנהג ומרגיש מאז האירוע? (סימפטומים)

\* האפשרות של עזרה (repair and hope)

# המשגת המקרה כבסיס לנראטיב

\* הפורמולציה ניתנת בפגישה הראשונה של הטיפול. בסוף שלב ההערכה ונעשית בתיאום עם ההורים.

\* הפורמולציה מדגישה מאוד את ההשפעה הרגשית של הטראומה.

\* למעשה ההנחה היא שחלק משמעותי מהבעיה הוא שהרגשות שנחוו על ידי הילד וההורה בזמן הטראומה היו עוצמתיים מידי ולא יכלו לעבור עיבוד לא אצל הילד, לא אצל ההורה ולא ביחסים. כדי להתמודד עם רגשות בלתי נסבלים אלה נולדו הסימפטומים, של הילד של ההורה ובמערכת היחסים.

\* לכן הרגשות המציפים שנולדו כתוצאה מהטראומה, והטיפול כהליך שעוזר להתמודדות עם רגשות הם גרעין מהותי כמעט בכל פורמולציה

# דגשים בדיבור הראשוני על טראומה

\* גיל הילד – נתאים את המילים לגיל ההתפתחותי, ההבנה הקוגניטיבית והיכולת

\* הרגשית: מה הילד יודע על מיניות, אלימות, עבריינות וחוק.

\* נתחשב במה הילד חווה באופן ישיר והיה עד לו.

\* נתחשב במה סופר לילד עד כה, וכיצד הדברים עולים מזווית הסיפור של הילד

\* לפי גילו, מידת ההתעניינות שהילד מגלה, ניתן תשובות לשאלותיו.

\* כדאי לענות על שאלות של הילדים גם אם השאלות קשות ומפחידות אותנו

ורצוי מאד להשיב תשובות אמיתיות- בהתאם לגיל.

\* רצוי להשתמש במילים מדויקות גם אם כואבות: אבא מת, אבא הרביץ לאמא..

עם זאת צריך לתאם עם ההורה את השימוש במילים כך שיתאימו לקודים

מעשהקטנה ותרבותה



# דגשים בדיבור על טראומה

- \* דגש על החשיבה על טובתו של הילד "חשבו שיהיה לך נכון", "דאגו לך"
- \* דגש על כוונותיו המיטיבות של ההורה
- \* דגש על מגבלותיו של ההורה: היכן ההורה לא שמר על הילד
- \* יצירת פשר לקטיעה בהתקשרות
- \* יש לאפשר לילד סיפור והסבר שמסיר את האשמה ממנו
- \* נרטיב שמפחית חרדות התפתחותיות
- \* צריך להיות מוכנים לחזור על הסברים שוב ושוב.

# דגשים בשיח

הכרה שהאירועים היו טראומטיים

כיצד האירועים התרחשו, מתן פשר

מתן משמעות לשבר בהתקשרות

בטראומה משפחתית: דגש על הכוונות המיטיבות של ההורים

דגש על רווחת הילד והצורך להגן עליו

התייחסות לחרדות ההתפתחותיות האוניברסליות

# החשש מלומר את הדבר הלא נכון

יש סיכוי טוב שתאמרו משהו לא נכון  
ילדים שעברו טראומה מתקשים בוויסות

התערבויות טיפוליות לא תמיד "באות טוב" לילדים  
כדאי לעקוב אחרי רמזי וויסות (מילוליים ולא מילוליים)  
תיקון של ההתערבות והכרה בכך שגרמת לילד לכעס, עצב, או עוררות – מספקים מודל  
של מבוגר שמקבל אחריות על גרימת מצוקה לילד

# הכנה לשיח עם הילד

\* מי ישתתף במפגש (הורים וכל הילדים, כל הורה וילד בנפרד)

\* צריך לברר עם ההורה איך הוא ירגיש עם הפורמולציה, האם הוא רוצה להיות שותף פעיל? האם מעדיף להקשיב?

\* מי יספר לילד את הנרטיב הראשוני- ההורה או המטפל, ביחד

\* כדאי להתאמן

# הרגשות עמם ילדים מתמודדים בשיח על טראומה

אדישות/ניתוק פחד כעס כאב אשמה בושה

\* חשוב להעביר מסר שרגשות שליליים או כל רגש אחר שמתעורר אצל ילד הם לגיטימיים ונורמליים.

\* אפשר לומר "הרבה ילדים במצב דומה מרגישים כעס כזה" "זה בסדר להרגיש כך".

\* חשוב ללמד שיש ערך לביטוי של הרגש וכאשר רגש לא מבוטא במילים הוא לעיתים מוצא דרכים אחרות לבוא לידי פורקן כמו התנהגות, משחק, ועוד.

\* מסר שהמבוגר רוצה לדעת כיצד הילד מרגיש, ומנסה לחשוב בעצמו כיצד הוא מרגיש.

# תגובות של ילדים בשיח על טראומה

**\* הרחבה- הילד לא יוזם את השיח אך כאשר המבוגר מתייחס לטראומה הילד משתף פעולה עם השיח ומשתתף בו על ידי מתן אינפורמציה והרחבה של ההבנה לגבי החוויה שלו.**

**\* הקשבה- הילד מתעכב על דברי המבוגר, קשוב, ברמה הלא ורבאלית נראה כי הוא מתעניין וחש כי מה שנאמר לו חשוב מצד אחד אך מצד שני בולט כי הוא מתקשה לארגן את החוויה שלו מול התוכן, ולכן נראה מעט מופתע או קפוא. לרוב הילד יוצר קשר עין עם המבוגר כדי לחפש רמזים אפקטיביים לביטחון בפניו.**

# תגובות של ילדים בשיח על טראומה

- \* המנעות - ויסות עצמי על ידי סינון - הילד עושה רושם כי אינו קשוב הוא אינו מפריע למבוגר אך עשוי להראות עסוק במקביל במשהו אחר, לא יוצר קשר עין, להפנות את הגב וכו'.  
deactivating
- \* עוררות יתר - חוסר ויסות בהתנהגות - במהלך השיח הילד הופך להיות מעורר, תנועתי מאוד, לא שקט, מתחיל לעשות "שטויות", במידה ועסק במשחק יכול לצאת מויסות  
overactivating
- \* התנגדות - הילד פועל באופן אקטיבי מול המבוגר על מנת למנוע ממנו לדבר. סותם אוזניים, צורח "די", מרביץ, מקלל, אומר: "אני לא מרשה".

# דוגמאות

\* מאז שאימא מתה, היא מאוד מאוד חסרה לך ולאבא. זה גורם לך להרגיש הרבה רגשות לא נעימים כמו עצב וכעס והרבה פחד, הרגשות האלה מאוד חזקים ומפריעים לך לישון בלילה ולהיות רגועה בגן ובבית. פה בטיפול אנחנו נקשיב לכל הרגשות האלה, נוכל לשוחח עליהם, להראות אותם במשחקים. נעשה את זה ביחד עם אבא, וגם אבא יוכל להרגיש את כל הרגשות האלה איתך. כך לאט לאט הרגשות האלה יפסיקו להפחיד אותך ולבוא כל הזמן וגם כשהם יבואו את כבר תכירי אותם ותוכלי להרגיש יותר טוב.

\* את ואמא עזבתן את הבית הרגיל שלכן בגלל שאבא עשה דברים מאוד מפחידים כשהוא כעס על אמא. הוא הרביץ וקילל ועשה דברים מאוד מפחידים ומסוכנים שאסור לאבות לעשות. ומאז אמא והגננת מספרות שיש לך הרבה רגשות חזקים ובעיקר הרבה כעס. אנחנו חושבות שזה קשור לכל מיני רגשות שאת מרגישה כמו געגועים, וכעס ובלבול. אנחנו ניפגש פה ובעזרת משחקים ושיחות נוכל להכיר את כל הרגשות החזקים שיש לך ואז הם יוכלו לא לבוא בצורה כל כך חזקה ולגרום לך להרביץ לאמא ולעשות דברים שאסור. במקום זה את ואמא תוכלו לדבר ולהבין יותר טוב את הרגשות שלך.